

# 发现 你 和 真实的自己



# 发现 你 和 真实的自己



# 在这个你认为需要人们带着伪装的世界里， 做真实的自己...恐怕。

仿佛总要戴上一副面具。

仿佛你总要...

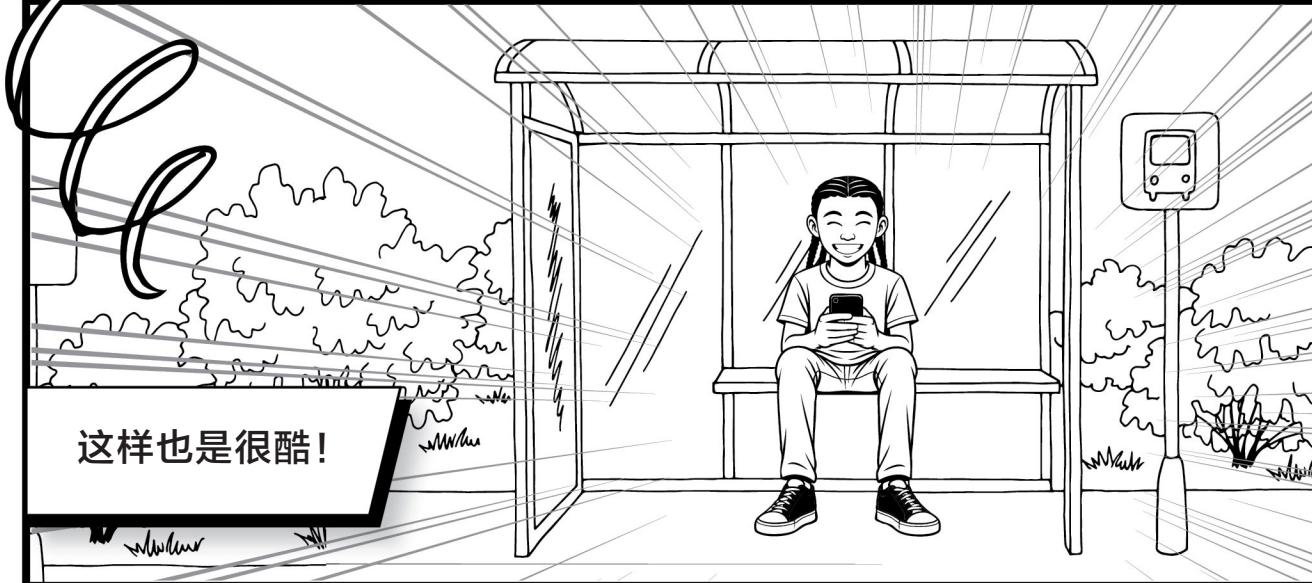
按照某种方式做事，

按照某种方式穿衣服，或者

按照某种方式思考，才能合群。



重重压力  
扑面而来。



# 什么是真实的你？

“真实的自己”是真正懂得：



# 为什么做自己很重要

做真实的自己，意味着你做出的选择是反映自己真实的意愿，尤其是那些让你感到艰难的选择，例如对毒品和其他物质说“不”。

## 让自己更开心

尝试成为别人是很累的。  
当你真正做自己，  
你会更放松、更自信，  
也更满足。

## 建立真正的关系

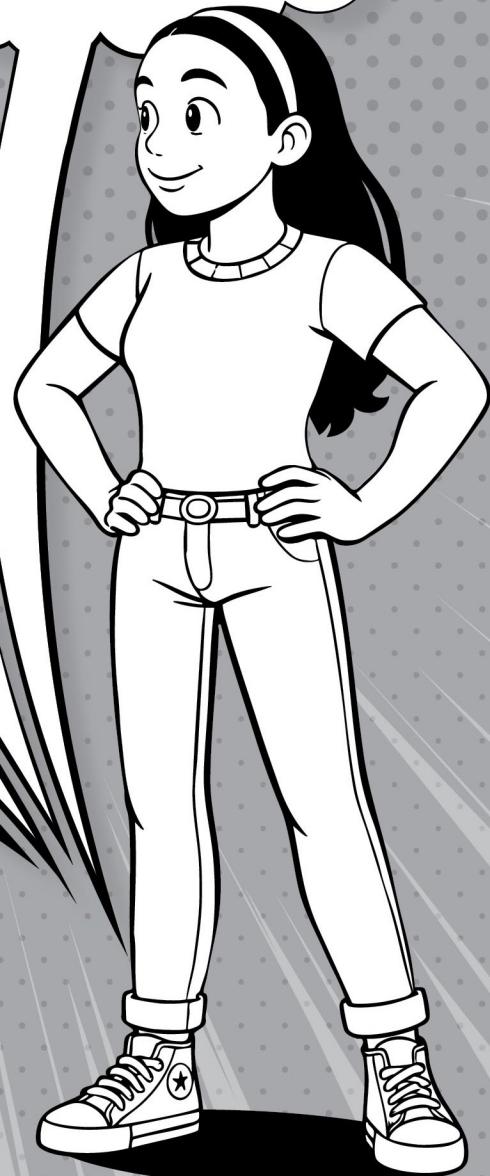
你的朋友喜欢的是真实的你，  
而不是你努力扮演的样子。  
这才是能够持久的友谊。

## 不再担心同侪压力

当你专注于自己所关心的事，  
你就不会那么在意别人的想法，  
会更加坚定自己的选择。  
也可以更轻松地说“不”。

## 不会因为别人都怎么样 就勉强自己去怎样。

你的选择要对你的健康、  
你的幸福 和 你的未来负责。



# 如何找到真实的自我

发掘真实的“**自我**”，是一场修行。  
希望下面的的一些建议对你有所帮助。

## 对自己好一点

改变主意和犯错误都没关系。  
成长中的不完美何尝不是一种收获。



## 探索自己的兴趣

尝试新的东西！加入俱乐部，参加课程，当志愿者，  
尝试不同的书籍和音乐。你永远不知道自己会爱上什么。



## 写日志

记录自己的想法、感受和经历，  
帮助更好地了解自己。



## 跟信任的人交流

与支持自己和接受自己的人  
分享自己的想法和感受。



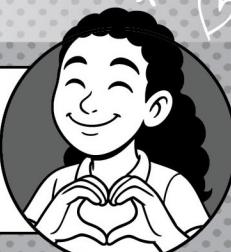
## 质疑自己的想法

你是否并不认同自己长期以来的一些观念？  
你可以提出质疑！



## 花点时间思考

抽出时间自省，走进自己的内心  
避免干扰或者外界的影响。



## 接受自己的群体

尊重自己的传统、文化和习俗，  
增强自身的归属感和认同感。



# 做自己就好！

忠实行自己，继续为自己做出最好的选择  
(而不是你认为别人理想中的样子)。



摘下面具、让自己显  
格格不入、成为异类，  
可能会让人感到害怕。

但是你可以选择自己的  
人生旅途。  
你所做的一个个选择会铸就  
一个独一无二的你  
让这个世界更加精彩的你

**记住，你不是独自在前行。**  
如果需要帮助，可以随时联系你信赖的成人、朋友或者心理健康服务机构。

在这个总是希望将你塑造成某种样子的世界里，  
能够坚持做自己，就是最厉害的。



## 如何成为真实的自己

发现自我：在这个希望把你塑造成他人模样的世界里保守自我

你是否曾觉得为了融入群体，不得不隐藏真实的自我？你是否感受到压力，不得不改变自己的外貌、行为或者思维方式，才能被他人接受？本画册邀请你摘下面具，开启人生中最重要的旅程——发现 真实的自己。

《如何做真实的自己》由华盛顿州公共教育总监办公室创作。这是一本生动、贴切的人生指南，旨在帮助年轻人学习如何坚定地维护自己的身份认同。透过富有表现力的插图和接地气的故事叙述，探讨成为真实的自己意味着什么、为什么如此重要，以及它与现实生活中的选择——尤其是在抵制阿片类药物、芬太尼和其他药物带来的同侪压力——是如何关联。

成为真实的自己意味着了解什么能让你快乐，你在乎什么以及你坚持什么。这意味着做出符合自己价值观的选择，与自己的文化和群体建立联系，并且有足够的自信在感觉异常的时候大胆说“不”。**这不是追求完美，而是坚守自己的本真。**



本画册提醒年轻人，成长本就是不断蜕变的过程。改变主意、犯错、在成长中学习都是正常的。重要的是忠于自我，与那些能够理解并欣赏自己本质的人为伍。

<https://ospi.k12.wa.us>